



Frühstücksmuffins mit Apfel und Zimt



REZEPT

Zutaten für 12 Muffins:

150g Apfel
100g Haferflocken extrazart
80ml Ungesüßter Cashewdrink
50g Geriebene Walnüsse
30g Agavendicksaft
20g Chia-Samen
5g Backpulver
2 Eier
1 Banane
1 TL Gemahlener Ceylon-Zimt

Zubereitung:

Backrohr auf 175°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Banane schälen, in Stücke brechen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Die Äpfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Nun alle Zutaten zusammenführen und gut durchmischen. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend gleichmäßig in 12 Muffinförmchen verteilen und auf der zweiten Schiene von Oben im Backrohr ca. 25–30 Minuten backen. Nach dem Backvorgang vom Blech nehmen und vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

Tipp:

Die Frühstücksmuffins kann man warm oder kalt verzehren und wenn es mal schnell gehen muss, auch am Vorabend zubereiten. Gekühlt gelagert sind die Muffins 2–3 Tage haltbar.